

知足常乐的秘诀——腓立比书4:10-13

引言、大纲

- 读经：提摩太前书 6:6-10；哥林多后书 12:8-10；腓立比书 4:10-20。
- 经文：腓立比书 4:10-13（和合本）

10 我靠主大大地喜乐，因为你们思念我的心，如今又发生。你们向来就思念我，只是没得机会。**11** 我并不是因缺乏说这话，我无论在什么景况，都可以知足，这是我已经学会了。**12** 我知道怎样处卑贱，也知道怎样处丰富，或饱足，或饥饿，或有余，或缺乏，随事随在，我都得了秘诀。**13** 我靠着那加给我力量的，凡事都能作。
- “知足常乐”是中国古人的智慧。你见过真正知足常乐的人吗？知足的人总能在最荒芜的沙漠里找到一朵鲜花，不知足的人总能在最青绿的草地上找到一坨牛粪。
- 真正的知足常乐，只有在基督里才能拥有。圣经明确教导，只有在主里才能找到真正的满足。世人的标志性特点之一就是不能知足。（参传 5:10; 6:7; 箴 19:23）
- 但很多基督徒并没有活出知足常乐！今天的经文要让你看到基督徒如何靠主知足常乐。
- 大纲：
 - 标题：知足常乐的秘诀
 - 1. 知足的结果表现（10 节）
 - 2. 知足的学习过程（11-12 节）
 - 3. 知足的力量来源（13 节）

知足的结果表现（10 节）

- “我靠主大大地喜乐”：知足的表现就是喜乐。对知足的人来说，一切都是额外的好处，都是白白的恩典，都是喜乐的源泉。“靠主”字面是“在主里面”，这种喜乐只有在主里的人才会有。“大大地”表明这是额外的喜乐，不是在主里最基本的喜乐，而是因为以巴弗提送来教会奉献（18 节）而有的额外喜乐。基本的靠主喜乐虽然不依赖于环境，但当你从环境中看到神的作为，你就可以喜上加喜、乐上加乐。基督徒应当有的状态只有两种：要么喜乐，要么大大喜乐。没有任何正当理由可以不喜乐。
- “因为你们思念我的心如今又发生”：不是因为自己得了好处。保罗的喜乐不是以自己为中心，而是以他人中心，他所求的就是他们信心“的果子渐渐增多”（17 节）。

思考：喜乐的原因是弟兄姐妹的爱心，但喜乐的来源是主，是靠主喜乐，不是靠弟兄姐妹的爱心。怎么理解？**答案：**保罗透过万事来经历基督、认识基督。万事只是途径，且

的是基督。万物的价值就在于借着万事更深地经历基督、认识基督。如果离开了这个价值，那万事就都是粪土（3:8）。弟兄姐妹的爱使他更深地体会到他与主相交的关系。

- “你们向来就思念我”：思念是爱心的表现。腓立比人爱保罗，所以就表现在思想上，常常思念他有什么需要，怎样能更好地支持他传道的工作（16节）。所以基督徒“要思念上面的事”（西 3:2），因为基督徒爱的是上面的事，所以就表现在思想上，整天思念主的旨意，思念如何讨主的喜悦。
- “只是没得机会”：无神论文化里，机会是偶然的、随机的、没有人刻意设计的；而保罗对机会的认识，来自他对神智慧安排万物的信靠，是神使万事相互效力，叫爱神的人变得更像基督（罗 8:28-29）的工作。

神学重点：神护理的工作。神的护理就是神亲自介入在他所造的世界里，引导万事以达到他的目的。神做事的方式有两种：一种是神迹，一种是护理。神迹是神直接打破自然规律来做工；护理是神借着自然规律来做工。看似平常，实则奇妙非常。

一切环境因素都来自神精心的护理，为成就祂的美意，所以保罗可以靠主知足常乐。

知足的学习过程（11-12节）

- “我并不是因缺乏说这话”：保罗不是说他缺乏，而是不因缺乏说这话。他正过着囚犯的生活，物资缺乏是必然的，但他的喜乐不是因为自己的缺乏得满足。
- “我无论在什么景况都可以知足”：这句话证明了他的喜乐真的不是因为缺乏得满足，因为他在任何情况下，都已经学会如何知足常乐。
- “这是我已经学会了”：知足是学来的，有一个学习的过程。如果你还没学会，不要自叹不如、自暴自弃、放弃努力。靠主知足是保罗学习来的，学习是要用心、要付出努力的，要谦卑受教，要知道这是你需要学习的。
- “知足”是合成词：“自己”+“满足”，强调这种满足是完全不依赖于环境的。
- “随事随在”：字面为“在每件事和所有事上”，重复表强调，保罗靠主知足的心跟环境是无关系的，完完全全不取决于环境。在每个环境和所有环境中，他都可以靠主知足。
- “卑贱……丰富……饱足……饥饿……有余……缺乏”：两个极端保罗都经历过。有人说，顺境往往比逆境更考验人的灵魂，拥有越多欲望越大，就越是知足。但也不要低估困难环境对人的试探。保罗这些词描述的贫穷是吃不饱、穿不暖、屋顶直漏雨的穷。所有这些环境都没能偷走保罗的知足。这是他已经学到的功课。他把这功课告诉你，你就不需要为任何没有经历过的环境担心。他要你知道基督的恩典足够你用，他的能力足够支持你知足喜乐地面对神为我们量身定做的所有环境。

- “学会……得了秘诀”：保罗怎么学到这个功课的呢？学习的过程是怎样的？

一、**圣经的学习**。他从小学习神的话语，虽然那时还没信主，但神话语的积累为他日后得救后真正明白神的旨意，打下了坚实的基础。

思想下列旧约经文对靠主知足的教导：诗篇 1:1-3; 16:8-9; 23:1; 28:7; 63:5。

二、**对主的认识**。真正的学习开始于信主得救那一刻。没有对基督救恩的真切认识，再多圣经知识也不能教会你靠主知足。

思想保罗信主的经历，使徒行传 9:4 的呼召让他明白基督徒生命与主相连，所以受苦也是为主而受，也是恩典，也是喜乐（参西 1:24; 罗 5:3-5）。

三、**苦难的操练**。保罗在神给他的苦难中，操练他从圣经学到的，和他对主的认识。

思想保罗所经历的巨大苦难（林后 11:23-30），以及苦难的意义（林后 12:9-10）。

知足的力量来源（13 节）

- “凡事”：就是前面的“随事随在”，所有的环境，就是卑贱、丰富、饱足、饥饿、有余、缺乏，凡事说的是这些事！不是体育比赛，不是期末考试，不是面试找工作。这句话不是心想事成的魔法咒语，不要陷入成功神学的圈套。这节经文真正的意思，比他们歪曲的理解要宝贵多了！不要滥用它，不要把宝贵的经文贬值了。
- “能做”：字面是强壮有力，这里说的是灵魂的力量。一句话保罗学到的秘诀，就是靠着基督加给他的灵魂的力量，他可以知足喜乐地面对任何环境！
- “靠着那加给我力量的”：知足喜乐不是靠自我修炼、不是靠别人的鼓励安慰、不是靠世俗心理学的鸡汤，而是靠着那加给我力量的。主对保罗说：“我的恩典够你用的”（林后 12:9），保罗就学会了知足。知足彰显基督的能力。

“基督徒在任何环境中找到满足的方法是：从另一位那里得着力量，就是走出自己的世界，来到基督面前。……借着从基督而来的力量，就能承担神所加的任何担子。……基督的力量不仅能救我们、使我们成圣，还能帮助我们承受一切苦难和重担。并且基督要求我们这样做，在有重担的时候，凭信心向他寻求力量。”——耶利米·巴罗夫

如何才能得到基督的力量呢？听听弃医从牧的钟马田的心得：

“健康的身体是正确生活的结果。健康是不能直接获得、立刻获得、或是独立获得的。它是正确生活的结果。我要说，基督徒灵命的力量也是一样的道理。……获得力量的秘诀是从新约圣经里学习发现我们在基督里拥有什么。我要做的就是去到基督那里。我必须花时间与他相处。我必须思想他。我必须认识他。这正是保罗的追求——认识基督

(3:10)。还有呢？我必须做他要我做的。我必须避免那些妨碍我追求基督的事。如果我们想在受逼迫时有保罗这样的经历（能够靠主知足），就必须在平时活出保罗这样的生活。我必须做他要我做的，不做他不要我做的。我必须读圣经，我必须操练，我必须实践基督徒生活，我必须尽全力把基督徒生活完全活出来。”——钟马田